

JOURNAL FRATERNITÉ



N° 26
Mars 2016

Pages 2 et 3 : Sorties

Pages 3 à 5 : Fêtes de fin d'année

Page 5 : Assemblée Générale

Pages 6 : Poésie

Pages 7 : Jeu & Recette

Pages 8 et 9 : Nature et
Découverte

Projet du GEM
Page 10



SORTIES

Fréjus : 13 octobre 2015

Visite des crèches.

DAVID : Nous nous sommes rendus tout d'abord à Fréjus voir des santons proposés à la vente. Plusieurs centaines, de toutes les tailles. Puis, toujours à Fréjus, nous avons visité un musée et aussi vu la crèche exposée à l'Office du Tourisme. Ensuite, direction Sainte-Maxime pour une exposition de Noël avec des lutins articulés. C'est cette exposition que j'ai préférée.

CHRISTIANE : Il y avait des milliers de sujets à vendre. C'était joyeux, féerique.

La Garde Freinet : mardi 5 janvier 2016

Crèche à la Chapelle

PHILIPPE J :

La crèche était une véritable œuvre d'art qui a mis plus d'un an à être réalisée. Il faisait frais néanmoins à La Garde Freinet, aussi avons-nous dû nous rapatrier à Vidauban pour accomplir le rite sacro-saint du café.

CHRISTIANE :

C'était grandiose. Les sujets de la crèche ont été faits par les gens du village. C'était un très beau travail, fait minutieusement et bien mis en scène.



Crèche en exposition

Greôlières les Neiges : mardi 19 janvier.

DAVID : Il y avait très peu de neige. Mais il faisait très froid. Nous nous sommes amusés avec les luges ; fait de bonnes glissades. La route n'était pas trop longue.

PHILIPPE J : La neige était si ténue, que la pierraille en affleurait à la surface, et que notre misérable luge en fut tout écorniflée ! Par chance, nos trains personnels, appelés aussi des fessiers, demeurèrent indemnes.



La station de Gréolières

FETES DE FIN D'ANNEE

Repas de Noël, 11 décembre 2015.

ALIX : J'ai bien aimé parce que c'était un repas complet et non un buffet. Le repas était bon, la daube un régal ! L'ambiance était bien, les cadeaux aussi. J'ai eu des sets de table, un bougeoir et un sac rose.

DAVID : Au départ, je ne pensais pas venir, parce que trop de monde. Mais certaines affinités m'ont fait changer d'avis. L'apéritif était bon, le foie gras et le saumon aussi. La daube un peu fade, très léger goût de brûlé. J'ai aimé la bûche.

VALERIE : Je regrette de ne pas avoir vu le vrai de vrai père Noël. L'ambiance était sympa. Il y avait beaucoup de monde et beaucoup trop à manger ! Le fait de servir m'a permis de voir tout le monde.

FREDERIC : J'ai eu l'occasion de discuter avec certaines personnes comme je n'avais jamais pu le faire auparavant. C'était bien organisé, le foie gras était bon. La daube maison était originale. J'ai apprécié d'avoir un cadeau, cela m'a touché. Je suis resté jusqu'à ce que démarre l'animation musicale.

CATHERINE : Le repas était délicieux, très bien cuisiné, je me suis régalée. L'ambiance était bonne, les personnes de l'association étaient très sympathiques.

FABRICE : Bon repas et une très bonne ambiance. J'ai eu un beau cadeau.

MARIE-DO : Le repas et l'ambiance étaient très sympathiques, c'était une belle journée. Tout le monde avait l'air satisfait, à part le petit goût de cramé, la daube était bonne.

CHRISTIANE : Tout était super. Merci au GEM !

CHRISTOPHE : L'ambiance était au rendez-vous.

JEREMY : Nous avons fait un très bon repas. Les animateurs nous ont bien servi. C'était très convivial. Ce fut une très bonne journée pour les cadeaux.



La remise des cadeaux

Repas du Nouvel An des adhérents : samedi 2 janvier 2016.

PHILIPPE J. : Le plat avait eu le temps de mijoter, il était de ce fait succulent. Nous n'avions pas d'animateurs sur le dos, et nous avons là, fait preuve de nos capacités !

DAVID : Nous avons passé un bon moment, le repas était bon.

JEREMY : Ce fut une belle journée, nous avons préparé la table. Il n'y avait pas d'animateur. C'était convivial. Nous avons mangé la bûche.

AGNES : J'ai été très contente car tout le monde est venu. La journée s'est très bien passée, j'avais l'impression que tout le monde a donné le meilleur de lui-même. Nous étions tous là en tant qu'adhérents au même niveau, et tout le monde a été volontaire afin de m'aider pour ce repas.

En rentrant chez moi j'ai été émue, d'autant plus que les adhérents m'ont remercié chaleureusement d'avoir ouvert le GEM. J'espère avoir l'occasion de revivre cette expérience !

FREDERIC : Les adhérents invités m'ont confié qu'ils étaient heureux d'avoir passé du temps et qu'ils étaient en confiance, alors qu'il n'y avait pas d'animateurs. J'ai apprécié leur présence et l'échange d'encouragements mutuels et réciproques.

ISABELLE : Très contente, bonne ambiance, très bon repas. Super génial. Merci à tous les participants !

ASSEMBLEE GENERALE : Samedi 6 février 2016

RENEE B : Il y a eu beaucoup de monde, c'est la première fois que je venais, car je suis une nouvelle adhérente. Ils m'ont dit que je n'avais pas le droit de voter.

PHILIPPE : Le bilan paraît positif et stimulant, les responsables historiques (les fondateurs du GEM) souhaitant passer la main, et que nous devenions, de grands enfants certes, mais responsables.

CHRISTIANE : Ca s'est bien déroulé.

JULIEN : Le bilan annuel a été approuvé à la majorité moins 1 voix. Celui des activités a fait l'unanimité. Il a été évoqué la recherche de nouveau locaux, ainsi que le renouvellement de la moitié des membres du Conseil d'Administration. Des représentants de l'UNAFAM, de l'hôpital et de notre association marraine « Trait d'Union » étaient présents.

Quel monde ?

*Tout proche est le hors d'atteinte,
Un bâton dans l'eau paraît incurvé,
L'espace et le temps, nous dit-on,
Repliés sur eux-mêmes en boule :
Rien ne ressemble à mon château d'illusions.
Je suis perdu*

LES 4 SAISONS

Avec l'atelier d'écriture, nous vous présentons :

Le Printemps

*Le printemps comme ce vert dont écrit ce stylo
Symbole de renaissance et de magnifique
Le printemps demeure étincelant par son essence,
Il alterne le froid et le chaud
L'humide et le sec
Mai se réveille en proie
A l'interlude des saisons
Au maillon fort de l'année
Et à la plus froide des saisons.
Le printemps s'émousse de son vert arbre
Et solide de tout son marbre.
Le printemps, généreux, jamais hostile,
Le printemps, que s'ouvre l'année.*

Cédric

JEUX : trouver les 7 erreurs



RECETTE

CAKE AU FROMAGE A RACLETTE ET AU JAMBON FUME

Ingrédients / pour 6 personnes

175 g de farine	12 cl de lait
6 tranches de fromage à raclette	12 cl d'huile
3 tranches de jambon fumé	Un demi-paquet de levure
4 œufs	Sel, poivre

Réalisation

Mélanger la farine, la levure, le sel et le poivre. Attention car le fromage et le jambon sont déjà très salés. Dans un autre récipient, mélanger les œufs, l'huile et le lait.

Incorporer les deux appareils l'un à l'autre jusqu'à former une pâte bien homogène. Couper le jambon en petits bouts ainsi que la moitié des morceaux de fromage. Les incorporer à l'appareil.

Mettre l'appareil dans un moule à cake. Sur le dessus de la pâte, déposer les 3 tranches de fromage restantes. Faire cuire pendant environ 40 à 45 minutes à 175°C (thermostat 6).

Nature et découverte

LE SUCRE

Le sucre est aujourd'hui l'un des aliments les plus consommés : 35 kg par an et par habitant, contre 5 kg en 1850 !

Aujourd'hui nous comptons 3 millions de diabétiques et plus de 6,5 millions d'obèses en France.

Le sucre crée une dépendance. Pour savoir si vous êtes dépendant, voici quelques signes :

- + Vous grignotez sans vraiment avoir faim.
- + Ca vous angoisse de vous passer de certains aliments.
- + Vous vous sentez fatigué de trop manger.
- + Vous avez des problèmes de santé ou de vie en société à cause de ce que vous mangez mais vous continuez quand même.
- + Vous devez manger en plus grosse quantité qu'avant pour être satisfait.

La meilleure façon de stopper une addiction, c'est de couper la source dès que possible. Il faut apprendre à faire la différence entre gourmandise et faim.

Attention, il n'y a pas que les sucreries qui risquent de créer une dépendance, mais aussi tous les produits contenant du **sucre caché** : ketchup, soupes industrielles, plats préparés, etc.

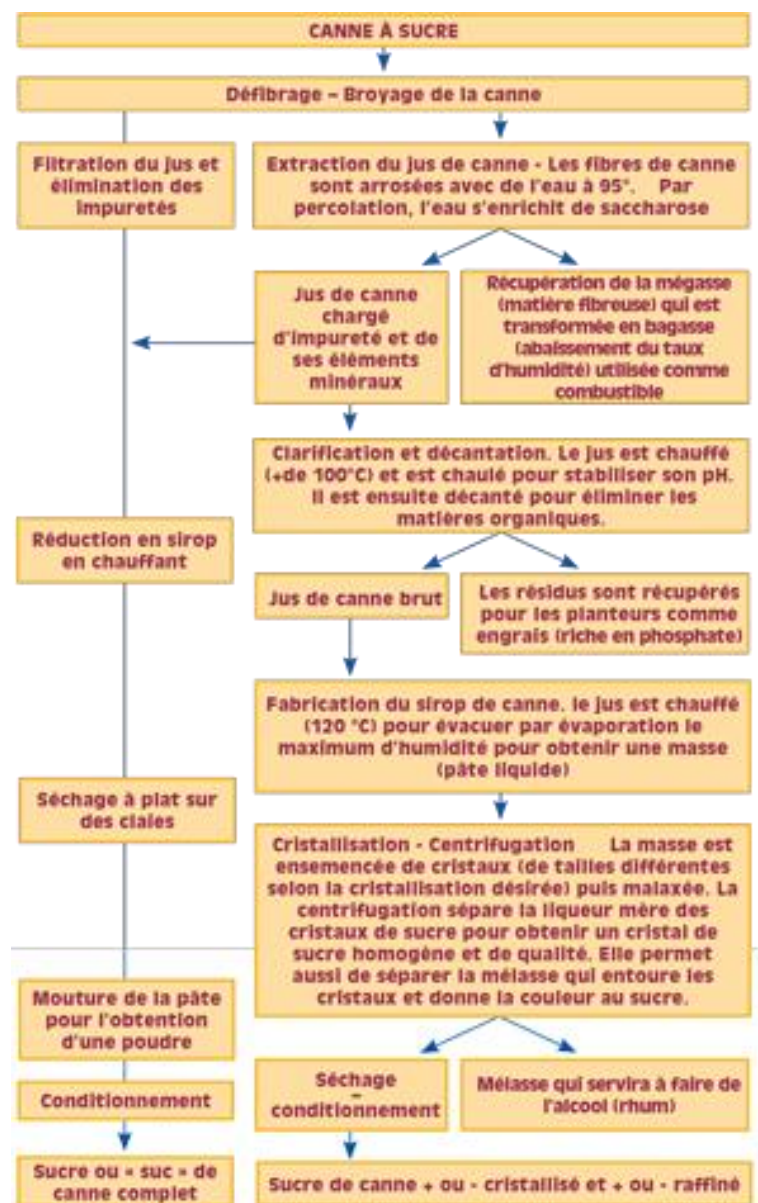
Le sucre que nous consommons est un sucre industriel. Il est obtenu soit à partir de la **canne à sucre** ou encore des **betteraves sucrières**, soit les deux végétaux ayant la plus forte teneur en sucre.

Voici Les étapes de la fabrication du sucre issu de la betterave :

1.Récolte et transport 2.Lavage 3.Découpage 4.Diffusion 5.Filtration
6.Evaporation 7.Cristallisation 8.Essorage 9.Séchage 10.
Conditionnement.

Dans le commerce, nous trouvons différentes présentations du sucre : cassonade, sucre roux, sucre blanc et j'en passe, leurs différences ne proviennent pas de la plante utilisée mais bien de leur méthode de fabrication.

Les sucres bios sont issus d'une agriculture de la canne uniquement, avec un respect des sols, des plantations et du rendement. Voici les étapes de fabrication issue du sucre de canne.



Pour information, le **sucres blancs** est un **sucres raffinés** qui doit contenir plus de 99,7 % de saccharose purifié. Le **sucres roux désigne un sucres de canne brut** cuit ou encore un **sucres blancs raffinés mais recolorés**. Le sucres glace est un sucres blancs moulu en une poudre extrêmement fine.

Les "déchets" de la fabrication du sucres de canne ne sont pas gaspillés, loin de là. Dans certaines régions productrices de cannes à sucres, comme par exemple les Antilles françaises, ils sont à base de la distillation du rhum.

D'autres plantes ou processus naturels sont également à la source de fabrication de sucres :

Le sucres complet, le sucres intégral, la mélasse, le miel, le sirop d'érable, les sirops de céréales, le sirop d'agave, la caroube, le stévia, l'amasake, le sirop d'érable, le palmier à sucres, le palmier-dattier, le sorgho, l'érable ou encore l'agave américain.

Projet du GEM

Exposition d'Arts Plastiques à Trans-en-Provence

SISM « santé mentale et santé physique »

- ✚ Expo chez SENDRA du 22 mars au 8 avril. Vernissage le 22 mars à 17h30
- ✚ Tournoi de pétanque le 24 mars au boulodrome Marcel Oliver de 10h00 à 16h00.

